



achtsame Stille im Mai

Achtsame Stille im Mai

Am Freitag 23.05.2025 werden wir uns 6 Stunden damit beschäftigen in ACHTSAMER STILLE zu verweilen.

Mitten im Frühling, da bietet es sich an einen Nachmittag inne zu halten und den Fokus auf den MOMENT zu richten.

**Wir sehen die Welt nicht so, wie sie ist,
sondern wie wir sind.
(Leo Tolstoi)**

Unterstützen werden uns hier Übungen aus den zertifizierten wissenschaftlich fundierten Programmen: MBSR, MBCT, MSC, MBCL.

Ort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6 oder online über Zoom

Termin: Freitag 23.05.2025 von 14 – 20 Uhr

Kosten: Euro 130,-

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse erforderlich

Anmeldung unter: kontakt@markusfelder.at

Infos unter: www.achtsamkeit.jetzt